移动，两臂于体侧自然伸开（图 3–1）。

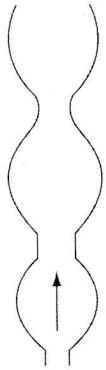


图 3–1　前葫芦步滑行线痕示意

(2) **教学方法**

① 最有效的是正面和背面示范，反复进行踝、膝关节屈伸练习。

② 重点讲解、示范身体重心位置。

③ 滑行时两足的间距由窄至宽由宽至窄。

(3) **注意事项**

① 两足用力要均等。

② 身体放松，目视前方。

③ 要掌握好膝关节和踝关节弯曲的时机。

④ 蹬冰与肩同宽时足要向内收回，以免步幅过大，失去平衡。

⑤ 注意身体重心保持在冰刀的后半部。

5. 后滑葫芦步

(1) **技术要求：**两足成内“八”字形站立，两腿膝、踝关节弯曲，用冰刀内刃前半部蹬冰，两足跟同时平行向外展开，接着内收，两足跟逐渐靠拢，两臂始终保持在体侧自然伸开，目视前方。连续重复上述动作。

(2) **教学方法**

① 讲解、示范后分解练习，先练习蹬冰，然后练习收足。

② 完整示范和前、后分解示范，重点都是身体重心的位置。

(3) **注意事项**

① 两足用力要均等。

② 两膝弯曲的角度和蹬冰的时机要配合默契。

③ 蹬冰与肩同宽时足要向后内收回，以免步幅过大，失去平衡。

④ 注意身体重心保持在冰刀的前半部，但要避免过于前倾。